

## ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

**В. В. Тишко**

*Учреждение образования «Гомельский государственный  
технический университет имени П. О. Сухого»,  
кафедра «Физическое воспитание и спорт»*

**В. И. Сиськов, А. А. Кабыш**

*Учреждение образования «Белорусский торгово-экономический  
университет потребительской кооперации»,  
кафедра «Физическое воспитание и спорт»*

На сегодняшний день, к сожалению, приходится констатировать тот факт, что многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Заботятся о здоровье лишь немногие и в результате одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие позволяют себе излишества в питании и приходят к почти неизбежному в этих случаях развитию ожирения, склероза сосудов и сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот и в результате заболевают самой распространенной в наше время болезнью – депрессией.

Недостаточный отдых вызывает ощущение утомления, а длительное отсутствие полноценного отдыха чревато переутомлением. И то, и другое значительно снижает иммунитет организма и ведет к возникновению различных заболеваний, снижению или потере трудоспособности. Периодически занимаясь гимнастикой или любыми другими физическими упражнениями в домашних условиях, люди снимают утомление нервной системы и всего организма и, как следствие, повышается работоспособность и укрепляется здоровье.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время в домашних условиях по заданию преподавателей кафедры физвоспитания.

Физические упражнения в режиме дня в домашних условиях направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82–85 % дневного времени большинство студентов находится в статическом положении (сидя). Произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16–19 % времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1–3 %. Двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные. Отмечено изме-

нение величины двигательной активности в разных учебных семестрах. Двигательная активность студентов особенно мала зимой; весной и осенью возрастает.

Студентам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом. Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма студента, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Самостоятельные занятия студентов проводятся в виде:

1. Ежедневной утренней гимнастики.
2. Ежедневной физкультпаузы.
3. Самостоятельного проведения студентами определенных упражнений в домашних условиях по заданию преподавателя.

Эффективность утренней гимнастики зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений.

#### **Комплексные домашние упражнения**

Исследованиями физиологов и гигиенистов установлено особое значение так называемого активного отдыха. Русский физиолог И. М. Сеченов доказал, что наиболее быстрое восстановление работоспособности после утомительной работы одной рукой наступает не при полном покое обеих рук, а при работе другой, не работавшей ранее рукой. Переключение деятельности в процессе работы с одних мышечных групп и нервных центров на другие ускоряет восстановление утомленной группы мышц. Переключение с одного вида работы на другой, чередование умственной деятельности с легким физическим трудом устраняет усталость и является своеобразной формой отдыха. Пассивный отдых целесообразно чередовать с активным отдыхом для наиболее быстрого восстановления работоспособности после утомительного физического или умственного труда.

Примерный комплекс упражнений гимнастики в домашних условиях:

1–2 – сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх – вдох, возвращаются в исходное положение – выдох. Повторяют 3–4 раза.

3–5 – стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой – выдох, возвращаются в исходное положение – выдох. Повторяют 3–4 раза с каждой ногой.

6 – стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой – выдох, возвращаются в исходное положение – вдох. Повторяют 5–6 раз для каждой ноги.

7–9 – стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх – вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются до стула – выдох. Повторяют 3–4 раза.

10–11 – стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают, держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4–5 раз, приседая – выдох, выпрямляясь – вдох.

12–13 – сидя на стуле и опираясь на него руками, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6–8 раз, дыхание произвольное.

При составлении комплексов домашней гимнастики и их выполнении рекомендуется нагрузку на организм повышать постепенно, с наибольшей нагрузкой к сере-

---

дине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

**Вывод**

1. Систематическое выполнение определенных упражнений в домашних условиях приводит к значительным улучшениям в состоянии здоровья студентов.
2. При правильном дозировании физических упражнений у студентов отмечается положительная реакция организма на физическую нагрузку.